シカ＝地域資源
害獣から特産品へ

シカ肉は低カロリー・高タンパク・鉄分豊富で、ヨーロッパでは高級食材です。ここで紹介する以外にも商品が開発されています。
■問い合わせ先　べふ峡温泉　☎58－4181

ここがスゴイ
シカ肉

シカ肉は、脂肪分やコレステロールが少なく、牛・豚・鶏肉よりもタンパク質が多いため消化が早く、健康食として注目されています。シカ肉のカロリーは、牛肉の４分の１以下、豚肉の半分以下で、鉄分は牛肉の約７倍、豚肉の約１０倍以上。ダイエットされている方、体を鍛えている方、貧血の方におススメです。

蔵元の酒粕仕込み
香美鹿味噌漬け

香美市の蔵元の酒粕（さけかす）と特製の無添加味噌をブレンドし、じっくり漬け込まれており、ご家庭で簡単に加熱調理して焼きたてのおいしいシカ肉をお楽しみいただけます。

今夜のディナーに！
土佐鹿ロースト

柔らかいシカ肉内もも肉が、ハーブとスパイスをブレンドした特製ソースに漬け込まれています。高級店の料理をご家庭で味わえる一品。

山の恵みたっぷり
もみじバーガー

シカ肉を使ったハンバーグに、地元野菜をサンド。山の恵みがいっぱい詰まったハンバーガーです。イベントでもよく販売されています。

土佐の食１グランプリ優勝
シカドッグ

第２回土佐の食１グランプリで優勝したシカドッグ。天然酵母のパンに、ぷりっぷりの土佐シカソーセージと新鮮な野菜で作られたソースが組み合わせられています。イベントでも販売されています。

サクッとおいしい
シカ コロッケ

地元で採れたサツマ芋を使用し、シカ肉を加えた食物繊維たっぷりのコロッケ。イベントのみの販売。

熟成の味がたっぷり
土佐鹿ソーセージ

シカ肉のおいしさを堪能してもらえるように作られたこだわりのソーセージ。プレーン・ペッパー・豚肉入り・山椒生姜の全部で４種類。ご家庭でオリジナルのシカドッグを作ってみられてはいかがでしょうか。

シカ肉を食べて、シカ肉の有効利用

もう 食（く）うシカない

おわりに

シカだって、生きるのに必死です。好きで森を破壊しているわけではありません。シカが増え過ぎた原因には、地球温暖化も考えられています。元はといえば、人間の豊かな生活が自然環境を変えてきたから。シカの食害問題に限らず、自然環境と私たちの生活の在り方を考えてみましょう。

【参考資料】どう守る三嶺・剣山系の森と水と土ーシカ被害対策を考える・シンポジウム（６）ー資料集【写真提供】三嶺の森を守るみんなの会／香美市観光協会

かみかみクイズ26ページでシカ肉商品が当たる！